



### TAGLIATA WOŁOWA Z CHRUSTEM Z RUKOLI ZE SZPINAKIEM

# PRZEPISY FIT&EASY

## Przygotowanie marynowana polędwica:

Polędwicę pokroić na medaliony grubości ok 2 cm. Marynata - tymianek posiekać drobno z czosnkiem i oliwą. Zamarynować medaliony z polędwicy w marynacie i odstawić na 10 min. Smażyć z każdej strony na brązowy kolor (ok 1 min). Gorące medaliony posypać obficie chrustem z rukoli. Podawać ze szpinakiem i pomidorkami koktajlowymi.

## Przygotowanie szpinak Fit&Easy w curry:

Cebulę pokroić w kostkę, czosnek w plasterki. Zeszklić na oliwie, dodać masło i curry. Ostrożnie smażyć by się nie przypaliło! Dodać pomidory pelati i dusić ok 4 min. Dodać mleko kokosowe, śmietankę, cumin. Gotować aż sos zgęstnieje. Doprawić sokiem i skórką z limonki. Na koniec dodać szpinak i kolendrę. Wymieszać szpinak z gorącym sosem. Nie gotować.

## Przygotowanie Chrust z rukoli:

Bagietkę potamać na małe kawałki i wysuszyć w piekarniku, pomidory pokroić w drobną kosteczkę. Ser zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Bułkę ostudzić i pokruszyć drobno, wymieszać z serem, posiekana rukolą, serem, oliwą z pomidorów i orzeszkami pokruszonymi.

## Przygotowanie Dressing z Rukoli:

Wszystkie składniki miksujemy blenderem na koniec dolewamy cienkim strumieniem oliwę z oliwek.

## Składniki marynowana polędwica:

1 sztuka polędwicy wołowej 1 pęczek tymianku  
1 ząbek czosnku  
Oliwa, sól i pieprz  
1 ostra papryczka chili  
200 g pomidorków koktajlowych

## Składniki szpinak Fit&Easy w curry:

200 ml mleka kokosowego  
50 ml śmietanki słodkiej 30%  
1 dymka  
1 ząbek czosnku  
odrobina cuminu  
100 g pomidorów pelati (pokrojonych w kostkę)  
1 łyżka curry puder lub pasty czerwonej  
1 łyżeczka kolendry posiekanej  
1 limonka  
1 łyżeczka masła  
400 g **szpinaku baby Fit&Easy**  
Sól, pieprz, oliwa

## Chrust z rukoli:

100 g **rukoli Fit&Easy**  
80 g suszonych pomidory z zalewy olejowej  
70 g sera Pecorino  
2 łyżki upalonych orzeszków sosnowych  
1 bagietka

## Dressing z Rukoli:

100 g **rukoli Fit&Easy**  
1 łyżeczka musztardy Dijon  
1 łyżeczka miodu  
1 cytryna  
100 ml oliwy z oliwek